**Mujeres maltratadas**

**Marie-France Hirigoyen**

**2006**

Aunque la violencia dentro de la pareja siempre ha existido, podríamos haber creído que con el auge del feminismo las cosas evolución harían y una mayor igualdad entre hombres y mujeres implicaría menos violencia. Pero no ha sido así.

Una cierta relajación de las costumbres en nuestras sociedades occidentales podría haber propiciado una mayor sensibilidad ante este fenómeno. Cosas que antes estaban permitidas ahora están prohibidas. Pero la violencia no ha desaparecido, solamente se ha vuelto más útil. Se la condena en todas partes pero esa condena moral de principio sólo afecta a su parte visible.

A pesar de nuestra vigilancia la mayor parte de las veces sólo vemos sus primeros signos cuando ya se ha producido.

Se distingue una violencia por reacción de la que se produce por acción. La violencia por reacción estaría justificada, ya que responde a una agresión. La segunda consistiría en una acción deliberada qué serviría para dominar y hacer sufrir al otro. Pero al estudiar los perfiles psicológicos de los agresores, veremos que la mayoría de ellos, aún sin hechos objetivos que les disculpen, están convencidos de que sólo están respondiendo a una agresión y que no albergan ninguna intención consciente de causar daño.

Es imposible establecer una distinción entre violencia psicológica y violencia física puesto que cuando un hombre pega a su mujer su intención no es ponerle un ojo morado si no demostrarle que él es quien manda y que lo único que debe hacer ella es portarse bien. Lo que está en juego con la violencia siempre es la dominación.

En los malos tratos conyugales los ataques psicológicos son los más peligrosos: causan tanto daño como las agresiones físicas y acarrean consecuencias más graves.

Donde no hay más que un conflicto, aunque pueda haber gritos,' platos rotos e incluso empujones, existe una relación igualitaria a pesar de todo, una simetría entre los dos miembros de la pareja.

Lo que permite distinguir la violencia conyugal de un simple conflicto de pareja no son los golpes son las palabras hirientes sino la asimetría en la relación. En un conflicto de pareja se conservan la identidad de cada uno y se respeta al otro en tanto que persona, cosa que no sucede cuando lo que está en juego es dominar y aplastar al otro.

Aunque se conozca bien el proceso de dominio y condicionamiento, cuando se trata de mujeres con pareja algunos psicoanalistas continúan afirmando que sienten una satisfacción de orden masoquista al ser objeto de malos tratos. Es preciso que cc este discurso alienante ya que sin una preparación psicológica destinada a someter la ninguna mujer aceptaría los abusos psicológicos y mucho menos la violencia física. En realidad, no hay ninguna necesidad dehyhb emplear la fuerza para someter al otro, pueden utilizarse con la misma eficacia medios sutiles, repetitivos, velados, ambiguos. Esos actos o esas palabras suelen resultar más perniciosos que una agresión directa que sería reconocida como tal E implicaría una reacción defensiva

Estos procesos de condicionamiento se asemejan a los lavados de cerebro realizados con prisioneros políticos o en las sectas. En lugar de hablar de mujeres maltratadas o de violencia de género como se hace en España, prefiero zen irme al término violencia de pareja ya que esta violencia también se ejerce en parejas homosexuales. Se produce cuando uno de los dos miembros trata de imponer su poder por la fuerza.

La violencia ejercida contra las mujeres es la más generalizada, en el 98 por ciento de los casos.

En el origen de la violencia doméstica se encuentran a la vez factores sociales y una debilidad psicológica. La vulnerabilidad psicológica sin la facilitación que proporciona el contexto social, no basta para volver violento a un hombre, ya que el perfil psicológico de un individuo está influido por su educación y su entorno social.

Resulta fundamental que las mujeres aprendan a detectar los primeros signos de violencia y los denuncien para encontrar en ellas mismas la fuerza que les permita salir de una situación abusiva. Comprender porque se tolera un comportamiento intolerable también implica comprender cómo se puede salir de él.

**1. Vivir bajo los golpes, ¿ qué heridas provoca?**

Lo que constituye la violencia en la pareja es un modo de relación basado en el control y la violencia psicológica. Sobre esta base aparecen distintos modos de agresión que variarán en función del contexto o del perfil psicológico del agresor. La mayor parte de las veces todas estas formas de agresión y violencia coexisten o se presentan de forma simultánea. La violencia física y la violencia psicológica están vinculadas: ningún hombre se pone a pegar a su mujer de un día para otro sin motivo aparente en una crisis de locura momentánea. La mayoría de los cónyuges violentos prepara primero el terreno aterrorizan do a su compañera. La violencia física no se produce sin que haya habido antes violencia psicológica. La violencia psicológica sola puede causar grandes estragos.

En momentos de ira podemos pronunciar palabras hirientes oa hacer gestos fuera de lugar pero generalmente esos deslices van seguidos de arrepentimientos o disculpas. En la violencia psicológica no se trata de un desliz puntual sino de una forma de relacionarse. Es negar al otro y considerarlo como un objeto. Estos modos de proceder están destinados a someter al otro, a controlarlo y mantener el poder.

Se trata, sin alas estar ni un solo golpe, de incomodar a la otra persona, crear una tensión, aterrarla, para demostrar bien el poder que uno tiene.

Se produce un disfrute al dominar al otro con una simple mirada o un cambio de tono.

La dificultad para detectar las violencias psicológicas radica en que el límite es impreciso.

El control se sitúa primero en el registro de la posesión, consiste en vigilar a alguien de un modo malévolo con la idea de dominarlo y mandarlo. Puede tomar diferentes direcciones.

Para que la violencia pueda perpetuarse es preciso ir aislando progresivamente a la mujer de su familia, sus amigos, impedir que trabaje, que tenga vida social.

Con frecuencia las mujeres afirman sentirse prisioneras.

El aislamiento también puede consistir en suprimir el teléfono móvil o el ordenador para que la mujer no pueda telefonear a su familia. El aislamiento progresivo desemboca en un control total de la persona como sucede en las sectas. El aislamiento es al mismo tiempo causa y consecuencias del maltrato.

El maltratador exige a la mujer una presencia continua y exclusiva.

Repitiendo hasta la saciedad un mensaje a alguien se consigue saturar sus capacidades críticas y su juicio y se logra que acepte cualquier cosa. En el caso de discusiones interminables para conseguir confesiones mediante extorsión, hasta que la persona, agotada, acaba cediendo.

Otra estrategia de acoso consiste en vigilar a la persona, seguirla por la calle, acosar la por teléfono, esperar la a la salida del trabajo. Esta forma de violencia se produce con mayor frecuencia tras una separación.

Con la denigración se trata de atacar la autoestima de la persona demostrándole que no vale nada. La violencia se expresa en forma de actitudes desdeñosa si palabras hirientes, frases despectivas y observaciones desagradables.

Los hombres para denigrar atacan más el rol materno de la mujer, sus capacidades domésticas por sus cualidades como amante, algo que se corresponde con el estereotipo social de la mujer.

Humillar, ridiculizar o rebajar es propio de la violencia psicológica. Para el maltratador el otro no es más que una salida para expulsar su rabia y no tiene existencia propia: no se le respeta. Estos ataques tienen por objetivo la autoestima de la persona que acabará asimilando la depreciación y dejarás de sentir se digna de ser amada.

También existen los actos de intimidación. La amenaza y la hostilidad se vehículo en con mayor claridad cuando el hombre juguetea de modo ostensible con un cuchillo o conduce de forma peligrosa. El objetivo de estos comportamientos es suscitar miedo en el otro.

La indiferencia ante las demandas afectivas es también una forma de violencia moral. Mostrarse insensible y desatento ante el compañero o compañera y hacer alarde de rechazo o desprecio. Es ignorar sus necesidades y sus sentimientos o crear a propósito una situación de carencia y frustración para mantener al otro sumido en la inseguridad.

La violencia psicológica puede comportar amenazas: se amenaza con llevarse a los niños, quitar el dinero, pegar o suicidarse. Se trata de mantener un poder sobre el otro.

Todas estas maniobras consideradas de forma independiente podría enmarcarse en una disputa de pareja clásica pero lo que constituye la violencia es la repetición y la duración en el tiempo, así como la asimetría en los intercambios.

La violencia se repite y se intensifica con el tiempo.

La violencia psicológica es negada por el agresor, así como por los testigos que no ven nada, lo que siembra dudas en la víctima sobre sus sentimientos.

El dominador utiliza la violencia para conservar su situación de omnipotencia. Para él la agresión sólo es el instrumento que le permite obtener o conservar lo que desea: el poder.

Las mujeres no experimentan forzosamente todas las formas de violencia que estamos describiendo pero es necesario saber que todas están vinculadas y los hombres violentos pasan de una a otra justificando lo por el comportamiento inapropiado de su compañera.

**Diferentes situaciones de violencia**

- las agresiones físicas

La mayor parte de las veces la violencia física sólo aparece cuando la mujer se resiste a la violencia psicológica. Cuando las agresiones físicas no son frecuentes las mujeres rara vez se sienten víctimas. Para ellas los golpes aislados siempre tienen una explicación lógica: tiene preocupaciones en el trabajo o bien estaba cansado.

Las agresiones físicas no son cotidianas, surgen cuando hay una imposibilidad de hablar sobre un problema.

Cuando la mujer reacciona ante los golpes y los devuelve, el hombre invierte la situación en beneficio propio al acusar de violencia a su compañera.

Por lo general cuando las mujeres han tomado la decisión de marcharse es el momento de mayor violencia física de su compañero.

- la violencia sexual

Recubre un espectro muy amplio que va desde el acoso sexual hasta la explotación sexual pasando por la violación conyugal.

- la presión económica

Con el pretexto de un despido o de una profesión aleatoria algunos hombres se las apañan para dejar de trabajar y para que los mantengan sus compañeras. En este caso la culpabilidad es lo que induce a estas a quedarse.

El caso más clásico es el temor a las dificultades materiales consecuencia de una dependencia económica que impide a las mujeres abandonar a un cónyuge violento. Para encubrir este maltrato suelen alegar que la mujer era derrochador a o no sabía gestionar económicamente la casa.

- el acoso por intrusión

La mayor parte de los homicidios de mujeres se producen durante la fase de separación. La violencia y el dominio se acentúan en ese momento y pueden perdurar mucho tiempo después. El hombre se niega a dejar marchar a su antigua compañera como si fuera posesión suya.

- el homicidio del cónyuge

El llamado crimen pasional goza de un estatus especial en la opinión pública porque parece tener algo de absoluto y de amor irremediable. Durante los juicios los miembros del jurado manifiestan habitualmente una secreta benevolencia hacia el criminal. Cabe preguntarse si quizá no se trata más bien de una malevolencia inconsciente hacia la víctima que no habría estado a la altura de un amor tan intenso.

Asesinar al cónyuge puede ser un acto impulsivo cometido con un trasfondo de repetidas violencias y celos.

El asesinato de la compañera constituye un acto de dominación extrema. Se trata de la afirmación de su propia omnipotencia que sólo puede imponerse a costa de la negación del otro y de su valor.

**Violencia psíquica o violencia perversa. saber distinguirlas**

**-** violencia cíclica

Los primeros especialistas que estudiaron la violencia conyugal describieron que se manifestaban en forma de ciclos. Esta es la manera más frecuente pero no la única.

Esta violencia se va asentando progresivamente en la pareja, al principio me diante tensión y hostilidad que no siempre se detectan.

1. Fase de tensión

Higuita habilidad del hombre relacionada según él con preocupaciones o dificultades de la vida cotidiana. Aquí la violencia no se expresa de modo directo sino que se transparenta a través de la gestualidad ( silencios hostiles), las actitudes ( miradas agresivas), el timbre de voz ( tono irritado).

Ella al sentir esta tensión se bloquea, se esfuerza por ser amable, calmar la agresividad para rebajar la tensión. Para ello renuncia a sus propios deseos y se comporta de un modo que satisfaga a su compañero. Durante esta fase el hombre tiende a responsabilizar a la mujer de las frustraciones y el estrés que hay en su vida. Las razones que esgrime sólo son un pretexto y nunca una causa de la violencia. Pero a pesar de todo la mujer se siente responsable. Si ella pregunta qué es lo que va mal su compañero le contesta que tiene una percepción falsa de la realidad y la culpabiliza.

2. Fase de agresión

El hombre da la impresión de perder el control de sí mismo. Se producen gritos, insultos y amenazas. No es extraño que en esta fase el hombre desea mantener relaciones sexuales para marcar mejor su dominación. Los hombres suelen hablar del estallido de violencia como de un alivio, una liberación de energía negativa acumulada. La mujer puede protestar pero no se defiende. La agresión rara vez le suscita ir a sino más bien tristeza y un sentimiento de impotencia. Cualquier reacción de ir a no hace más que agravar la violencia del compañero por eso la mujer se siente indefensa y por culpa del dominio la única solución que suele tener es la sumisión.

3. Una fase de disculpas

El hombre trata de anular o minimizar su comportamiento. Es cierto que estas explosiones de violencia van seguidas de remordimientos pero como se trata de un sentimiento desagradable el hombre intenta desembarazarse de él buscando una explicación que pueda liberar le del sentimiento de culpa. Lo más fácil es responsabilizar a su compañera porque ella le ha provocado. O justificar su comportamiento con motivos externos. el hombre pide perdón, jura que no se repetirá, que ir a al psicólogo, que se apuntará a Alcohólicos Anónimos y demás.

En este momento el hombre es sincero aunque eso no quiere decir que nos lo repita. Las mujeres suelen creerse las hermosas promesas hechas durante esta fase y conceden rápidamente el perdón. Especialmente cuando el hombre aprovecha este momento para justificarse hablando de su infancia desgraciada y haciendo chantaje

4. Fase de reconciliación o fase de luna de miel.

Donde el hombre adopta una actitud agradable y se muestra atento y solicito.

Hace regalos, ayuda en las tareas domésticas, invita a salir al restaurante y se esfuerza por tranquilizar a su mujer. Incluso puede hacerle creer que ella es quien tiene el poder.

Seguramente en este preciso momento los hombres son sinceros ya que sienten pánico ante la idea de haber ido demasiado lejos y que su mujer le es abandone. Es el miedo al abandono lo que produce este cambio puntual y al mismo tiempo el miedo es lo que les conducirá a recuperar el control de su mujer como sea.

En esta fase las mujeres recuperan la esperanza piensan que van a curar a ese hombre herido y que con amor cambiará. No se dan cuenta de que están aumentando su umbral de tolerancia a la agresión.

Cuando la violencia se ha asentado los ciclos se repiten y van adquiriendo una intensidad creciente.

Cuando la violencia se ha asentado los ciclos se repiten como una espiral que va acelerando second el tiempo iba adquiriendo una intensidad creciente. El período de remisión va disminuyendo y el umbral de tolerancia de la mujer aumenta. Acaba apareciendo le normal la violencia incluso justificada.

Existe un desfase muy grande en el comportamiento del hombre durante la fase de tensión y durante la fase de reconciliación.

Cuando se inicia el ciclo sólo puede interrumpir lo del propio hombre, sea cual sea la actitud no hay forma de que la mujer lo detenga. Ella opta por mí Maric reconfortar a su agresor para satisfacerle. Le acecha buscando los signos útiles que anuncian una crisis ( un cambio de tono o una manera de abrir la puerta...)

Ante la violencia verbal las mujeres intentan explicarse tranquilizar a su compañero. Para ellas es una cuestión de supervivencia puesto que saben que el enfrentamiento puede incrementar la violencia.

- la violencia perversa

Es mucho más insidiosa, sutil y permanente. La violencia perversa se caracteriza por una hostilidad constante e insidiosa.

Desde el exterior parece que todo marcha con normalidad. Al principio la mujer está deslumbrada por un hombre seductor y brillante. Piensa que acercándose a alguien de tanta altura ella también crecerá.

Mediante pequeños ataques verbales, miradas de desprecio y una fría distancia parece que le reprocha algo pero ella no sabe que es. Al no mencionar lo que plantea un problema ostenta un poder sobre ella. Sólo se muestra agradable cuando la necesita: puede querer su dinero o sus a ver o su agenda si tiene una red de contactos profesionales influyente.

Los ataques se multiplican después: frases mordaces delante de testigos o en privado, críticas malévolas sobre todo lo que hace o dice.

Sin motivo la violencia pasa a un estadio superior. se hace escarnio de todo lo que dice la mujer. La violencia perversa es un puro estado concentrado de violencia. este movimiento mortífero continua incluso sin la presencia de quién lo ha iniciado y no se detiene nunca, ni siquiera cuando la mujer ha decidido abandonar a su cónyuge violento.

**2. El dominio**

Aunque se conozca bien el proceso de dominio y condicionamiento en el caso de las sectas, cuando se trata de mujeres en pareja los psicoanalistas confundiendo las causas y las consecuencias continúan hablando de masoquismo. Según ellos se trata de una búsqueda activa del fracaso y el sufrimiento que fundamenta la necesidad de saciar una necesidad de castigo.

No obstante, la mayor parte de los profesionales han dejado de estigmatizar a las mujeres víctimas de violencia conyugal y están de acuerdo en afirmar que no presentan un perfil típico, que se encuentran en todos los grupos sociales y en todos los niveles socioculturales

Cualquier mujer puede verse obligada a sufrir la violencia de su cónyuge pero ciertos factores de vulnerabilidad facilitan el enganche a este tipo de hombres y disminuyen las defensas de la mujer. Hablar de vulnerabilidad no significa que la mujer atraiga o provoque este tipo de situaciones sino simplemente que algunas presentarán una resistencia menor.

El enganche se produce a partir de una complementariedad psíquica de los dos protagonistas. Puede ocurrir que una mujer haya quedado debilitada por un episodio infantil muy gravoso. En este caso un compañero potencialmente violento puede aprovecharse de su fragilidad. Pero también puede suceder que una mujer sin otra vulnerabilidad más que ser mujer caiga en la trampa si tiene la mala fortuna de encontrarse con un perverso narcisista que explotar a cualquiera de sus defectos.

La vulnerabilidad de las mujeres es de orden social vinculado a su posición de mujer o de orden psicológico relacionado con su historia o con su personalidad.

**La vulnerabilidad de las mujeres**

- vulnerabilidad social

Si las mujeres pueden dejarse atrapar en una relación abusiva es porque debido al lugar que ocupan en la sociedad ya se encuentran en posición de inferioridad. Durante este siglo hemos presenciado cambios profundos en las relaciones entre hombres y mujeres pero los esteriotipos perduran.

La dominación de los hombres sobre las mujeres es localizable tanto en el nivel social donde persisten las desigualdades y discriminación como en el plano de los valores donde todo lo que atañe a lo femenino es Ninus valorado sistemáticamente.

La violencia ejercida contra las mujeres se traduce de modo distinto según el contexto pero en el fondo se trata del mismo fenómeno: malos tratos en la relación de pareja, agresiones sexuales de todo tipo en la sociedad y acoso sexual en el mundo laboral.

Las mujeres han aprendido a desempeñar el papel que se les ha asignado aunque ese papel las minusvalora.

La violencia vinculada al patriarcado y tolerada desde largo tiempo fue denunciada por las feministas en la década de los 70. Demostraron que la violencia contra las mujeres, al reforzar su dependencia, permite a los hombres continuar ejerciendo su control y autoridad.

Crearon redes de solidaridad, abrieron estructuras de acogida y alojamiento, redactaron y propusieron modificaciones de la legislación. Ayudaron a las mujeres a interponer denuncia se intervinieron para que los sucesivos ministerios de Justicia, los medios de comunicación y después el gran público, siguieran el tema.

Al principio se hablaba de mujeres golpeadas puesto que era necesario solucionar lo más urgente y visible: la violencia física.

El término malos tratos se introdujo después para demostrar que no sólo había golpes. En los países anglosajones se utiliza el término de violencia doméstica pero algunas feministas que sostienen que, no todas las agresiones a las mujeres se producen bajo el techo familiar, rechazan este término y prefieren violencia sexista o violencia de género.

Aunque actualmente el feminismo este superado en tanto que movimiento político, a tenido una influencia considerable en las mentalidades y ha tenido el mérito de hacer visibles determinadas situaciones.

Un discurso feminista demasiado caricaturesco puede encontrar de tractores en el mismo seno de las víctimas de la violencia que no se reconocen en él. Algunas feministas radicales que odian a los hombres también han caricaturizados este discurso. Lo que importa es que las mujeres sean tratadas de un modo igualitario en la pareja y en la sociedad y que se las respete.

Existen distintos tipos de hombres violentos pero como estos rara vez acuden a las consultas de los especialistas de

modo espontáneo, no tenemos muchas oportunidades de conocer los si no es por mediación de la Justicia, cuando la agresión ya es un hecho.

Lo más útil es luchar contra las mentalidades existas de los hombres y las mujeres y enseñar a estas últimas a detectar los primeros signos de violencia y denunciarlos.

En algunos lugares el feminismo está siendo objeto de duros ataques por parte de algunos intelectuales. Por ejemplo, Elizabeth Badinter, en su libro *Por el mal camino*, reprocha a los movimientos feministas el difundir una ideología victimista en la sociedad sin tener en cuenta los progresos reales de la condición de las mujeres y humillar así a los hombres haciendo los pasar por verdugos.

Le sorprende la facilidad de las mujeres que podría escapar de su verdugo pero no lo hacen. Parece desconocer la importancia del dominio que paraliza a estas mujeres y les impide comprender lo que están viviendo y reaccionar ante esa situación. Aunque piensa que se ha hecho bien al sancionar el acoso moral o sexual de los hombres también considera que habría sido mejor enseñar a las mujeres a defenderse por sí mismas.

Las mujeres se forjan unió ideal en función de las normas sociales vehicula das por su familia y la sociedad. Algunas, siguiendo el modelo de la madre disponible y entregada, piensan que para conservar a un hombre hay que demostrar abnegación y sumisión. Al haber aprendido de muy jóvenes que para merecer el amor de sus padres debían ser útiles y poner la felicidad de los demás por delante de la suya, hacen demasiado por el otro y se autorizan poco a satisfacer sus propias necesidades.

Como socialmente a las mujeres se las considera responsables del éxito de la pareja, si el cónyuge pierde el control y adoptar actitudes violentas, ellas se sentirán fracasadas.

- vulnerabilidad psicológica

Los estudios demuestran que las mujeres que han sido objeto de maltrato físico o moral durante la infancia correr un riesgo mayor de acabar siendo a su vez víctimas de violencia conyugal. Cómo un trauma anterior ha provocado la pérdida de sus defensas estas mujeres no saben protegerse ni reaccionar a tiempo también como otras.

También el hecho de haber crecido en un contexto donde el padre se comportaba violentamente con la madre incrementa la probabilidad de ser violento si se es chico y de acabar siendo víctima de un hombre violento si se es chica.

Puede pensarse que estos niños han aprendido por imitación que la violencia era normal en una vida de pareja.

Una mujer con gran necesidad de ayudar puede escoger un compañero que necesite que se ocupen de él. Del mismo modo un hombre con necesidad de dominar sabrás coger a una mujer joven y madura que le parezca sumisa y dependiente. Se trata de que cada uno mantenga su equilibrio interno y luche contra sus angustias.

Otras como no han recibido seguridad afectiva por parte de sus padres no se consideran dignas de ser amadas y estarán dispuestas a todas las renuncias por tener derecho a un poco de felicidad. Otras al haber tenido una madre poco afectuosa o infantil han aprendido muy pronto que debían mostrarse reparadoras para merecer el amor de alguien a quien se ama.

Por eso las mujeres se muestran demasiado tolerantes y no saben establecer los límites del comportamiento abusivo de sus compañeros.

Otras veces como las mujeres carecen de confianza en sí mismas intentan valorarse en la mirada del otro. Deben ser ir, amables, irreprochables y tolerantes.

Viven a través de quienes desean reparar y aquien desean entregárselo todo. Hacen demasiado y se preocupan de los demás más que de ellas mismas. Hacen una cuestión de honor el no pedir nunca nada, comprenderlo todo y perdonar lo todo. Los hombres violentos saben perfectamente detectar el lado reparador de una mujer. Algunos de ellos, especialmente los manipuladores, reclamar and entrada los instintos protectores de una mujer para seducirla. Se quejarán de su historia infantil, de su compañera anterior, de su trabajo...

**Porque ellas no se marchan**

Si las mujeres aceptan sufrir tales comportamientos es porque las agresiones no llegan de repente sino que son introducidas por micro violencias, una serie de palabras de descalificación, pequeños ataques verbales y no verbales que se transforman en acoso moral, merman su resistencia y les impiden reaccionar. Al principio, la dominación y los celos se aceptan como prueba de amor.

Poco a poco perderán todo espíritu crítico y se acostumbrarán. A medida que van aumentando la severidad y la frecuencia de la violencia psicológica y física después, la mujer pierde la confianza en sí misma y es cada vez menos capaz de tomar una decisión.

Las mujeres en la actualidad son conscientes de que la violencia física no es aceptable pero lo son mucho menos cuando se trata de violencia psicológica. Mientras exista un equilibrio entre control, denigración y amabilidad, la situación es soportable.

El proceso de dominio se desarrolla en dos tiempos: se inicia con la seducción y si la mujer se resiste después el hombre emplea procedimientos violentos cada vez más manifiestos.

La fase de seducción transmite la falsa ilusión de un intercambio afectivo. El otro está enganchado a lo que parece un amor idílico. Las mujeres suelen hablar de un amor ideal, un príncipe encantador.

El hombre se presenta como víctima de una infancia desdichada o de un divorcio desdichado. No se trata de una seducción amorosa, recíproca, sino de una seducción narcisista destinada a fascinar al otro y al mismo tiempo paralizarlo.

Esta fase de seducción constituye una fase de preparación psicológica para la sumisión o cómo ha afirmado el psicoanalista Recamier, the descerebrada miento.

Aunque su libertad vaya erosionando se poco a poco ella continúa creyendo que es libre y que el hombre no le impone nada. Sin embargo por medio de micro violencia o intimidación se le va a privando progresivamente del libre albedrío y de cualquier mirada crítica a la situación.

Ella acaba considerando normal el modo en que la tratan.

La relación de dominio bloquea a la mujer y le impide evolucionar y comprender. El hombre violento neutralizar el deseo de su compañera, reduce o anular su alteridad para transformarla en un objeto.

Ataca su pensamiento, suscita la duda en todo lo que dice o siente y al mismo tiempo consigue que los allegados aval en esta descalificación.

El dominio la vuelve obediente y la incita a proteger a su agresor y absorverlo de cualquier violencia.

El hombre al principio no busca destruir a su compañera sin oír sometiendo la poco a poco y mantenerla a su disposición.

Se trata de dominar la y controlarla para que sólo sea un objeto y permanezca en su lugar de objeto.

La destrucción sólo llegará después mediante estrategias útiles como la persuasión, la seducción y la manipulación y mediante estrategias de dominación más directas como la coerción.

Estos procedimientos se han estudiado en víctimas de sectas.

En ambos casos se requieren tres etapas para conseguir esta modificación de conciencia:

1. Una etapa de efracción: consiste en penetrar en el territorio psíquico del otro, difuminar sus límites, colonizar su mente. Es como si ya no existirá frontera entre el hombre violento y su compañera: va a pensar dentro de ella, como si alojará a un alien en el interior de sí misma. Se vigila cómo emplea el tiempo, se desvelan sus secretos, se invade su pensamiento...

2. En la siguiente etapa se capta la atención y se gana la confianza de la persona con el fin de privar la de su libre albedrío sin que sea consciente de ello. Se trata de enganchar la cómo se engancha un pez en el anzuelo y arrebatarle cualquier capacidad de resistencia. Esto se traduce en miradas o actitudes que anuncian las actuaciones violentas qué van seguidas de mensajes tranquilizador es para trivializar lo que acaba de vivirse.

3. Finalmente una fase de programación permite mantener esta influencia nefasta en el otro incluso cuando no está presente. La persona bajo dominio obedece ala con mi nación pero sin llegar a integrar por completo la información.

De este modo la persona acaba programada. Después basta con activar tal comportamiento en ella para que actúe como uno pretende.

La instauración del dominio se corresponde con un lavado de cerebro también denominado persuasión coercitiva.

Los procedimientos de violencia psicológica de los que hemos hablado al principio del libro se corresponden exactamente con las técnicas de lavado de cerebro descritas en el caso de las sectas.

El dominio también puede producir modificaciones de la conciencia, una especie de estado hipnótico impuesto. La influencia que ejerce el agresor sobre su pareja mengua su capacidad crítica y empuja a esta última a una especie de trance que modificar sus percepciones, sus sensaciones y su conciencia.

En el nivel cerebral se produce en la persona una desconexión entre el neocórtex ( zona cerebral dónde radican las funciones de aprendizaje y conocimiento) y el cerebro reptiliano, que rige la vida vegetativa. Esto induce una vulnerabilidad. El DSM-4 precisa que estos estados de disociación pueden ser consecuencia de maniobras prolongadas de persuasión coercitiva.

La disociación es un proceso inconsciente por el cual determinados pensamientos se separan del resto de la personalidad y funcionan de modo independiente. La víctima se convierte en observador externo de la agresión que está sufriendo. Es un medio eficaz de supervivencia para no perder el juicio, una estrategia pasiva cuando se tiene la sensación de que no existe ninguna salida posible.

Mediante esta disociación lo insoportable se borra.

El fenómeno de la disociación viene a intensificar el dominio y constituirá una dificultad adicional que deberá tomarse en consideración durante la terapia.

Mediante técnicas cognitivas también se pueden mermar las facultades cognitivas de una persona para asumir la en la confusión. Esto se realiza mediante el control del lenguaje y la comunicación. basta con suscitar la duda, la confusión, socavar las referencias interiores de la persona y su narcisismo.

Multiplicando los mensajes contradictorios se puede paralizar al otro dejarlo incapacitado para pensar u oponerse. Estos mensajes paradójicos suscitan en las víctimas un agotamiento psicológico y una renuncia a comprender. Se produce en ella es un derrumbamiento de su capacidad crítica y un funcionamiento automático.

La instauración del dominio se realiza gracias a la comunicación perversa. Te funcionamiento particular, qué puede transmitir la falsa ilusión de comunicación, no está ahí para unir sino para alejar e impedir el intercambio.

Procedimientos son los siguientes:

- rechazar la comunicación directa

- deformar el lenguaje, siendo vago e impreciso

- mentir

- manejar el sarcasmo

- desestabilizar al otro con mensajes paradójicos

- descalificar

La impotencia aprendida

Si las mujeres soportan tanto maltrato es porque se encuentran bajo dominio y están condicionadas.

cuando se encuentran atrapados en una situación sin salida y sobretodo sufren agresiones las mujeres se vuelven pasivas. No logran imaginarse cómo podrían cambiar las cosas y no se sienten capaces de hacerlo.

Es la indefensión aprendida.

La aparente sumisión de las mujeres a su cónyuge violento no debe considerarse únicamente un síntoma sino también una estrategia de adaptación y supervivencia. Las mujeres saben perfectamente que la oposición frontal a un hombre violento puede incrementar gravemente la violencia de este, por lo que intentan calmarle y satisfacer le para evitar que la situación empeore.

El síndrome de Estocolmo

En estos casos se establece un vínculo paradójico entre las víctimas y sus verdugos o entre un rehén y sus secuestradores.

Las primeras violencias constituyen una fractura en un entorno que proporcionaba confianza y seguridad, el hogar, lo que ocasiona una pérdida de confianza en el cónyuge. Este sentimiento insoportable y culpabilidad or queda anulado inmediatamente y la mujer entra en un estado de resistencia pasiva. Acepta la situación y se adapta al modelo mental de su cónyuge. Acaba responsabilizan do al mundo exterior. Este síndrome no constituye una patología sino una protección eficaz para las víctimas porque les impide reaccionar de forma violenta, lo que las pondría en peligro.

la inversión de la culpabilidad

En todos los casos de violencia conyugal se produce una inversión de la culpabilidad. Las mujeres piensan que si su compañero es violento es porque ellas no han sabido satisfacerle.

La mujer carga con la culpabilidad que su compañero no siente. Los hombres violentos pueden emplear maniobras de represalia. Si las cosas van mal es porque su mujer ha intentado defenderse: ¡ tu comportamiento es lo que me obliga a actuar así!

El estrés postraumático

La persistencia del vínculo de dependencia se prolonga cuando ya ha desaparecido la situación de condicionamiento. Las mujeres víctimas de violencia en su pareja como cualquier persona expuesta a traumas repetidamente pueden presentar durante mucho tiempo después de la separación trastornos de estrés postraumático.

Las personas traumatizados presentan un elevado nivel de actividad mental y física, lo que se traduce en trastornos ansiosos

**3. Quiénes son los individuos violentos**

**- mujeres violentas**

Las mujeres también saben ser violentas y utilizan igual que los hombres los instrumentos de poder.

En esas parejas se produce el fenómeno contrario: la dominante es la mujer y el dominado es el hombre.

Las mujeres violentas presentan en la mayor parte de los casos una personalidad borderline.

- **hombres violentos**

todos los hombres violentos tienden a minimizar sus actos, a buscar causas externas. Suelen considerar responsable a su compañera, contrariamente a las mujeres víctimas que buscan más una explicación psicológica interna a la aparición de violencia en su compañero. Utiliza ese pretexto para justificar su ira.

Las causas exteriores que aducen son muy estereotipadas: preocupaciones, estrés, una provocación por parte de su mujer, costumbres culturales, drogas..

La sociedad sigue esperando de los hombres que desempeñan un papel dominante pero si se sienten incompetentes o impotentes pueden tratar de compensar esta debilidad mediante comportamientos tiránicos, manipuladores o violentos en privado.

A causa de excusas externas creíbles saben suscitar compasión en el otro contándole su infancia desdichada.

Esto es una desresponsabilización.

Los fallos narcisistas y una escasa autoestima son lo que fundamentan el comportamiento de los hombres. Su debilidad si su sensación de impotencia interna son lo que les impulsa a querer controlar y dominar a sus compañeras.

Esperan de ellas qué aliger en el peso de sus tensiones y qué alivio en sus angustias. Los hombres temen verse invadidos por una angustia de aniquilamiento y el acto violento funciona en ellos como protección para su integridad psíquica. Es una debilidad psicológica.

Su tensión interna está relacionada con su miedo infantil a ser abandonados. Cualquier situación que Evoque una separación suscita en ellos sentimientos de miedo e ira. Esto les vuelve desconfiados, irritable es y celosos y responsabilizan a la mujer de su malestar interno.

La angustia del abandono sólo se contiene mediante un control permanente de la compañera y puede estallar en un ataque de celos.

Cabe preguntarse porqué los hombres de menos que las mujeres son abandonados. El mismo fenómeno se produce tras la separación cuando se las arreglan para encontrar rápidamente a otra mujer, mientras que las mujeres luchan por lograr su independencia.

Muchos hombres no conocen la lógica distancia que permite una relación sana y buscan la fusión con su compañera.

Los hombres atrapados entre el miedo a la proximidad y la intimidad y el miedo a ser abandonados, Albert dan en su interior un sentimiento de impotencia que les conduce a ejercer su poder sobre su compañera.

Demasiada proximidad les inquieta porque perciben como un riesgo de engullir miento mientras que una excesiva distancia les reactiva su miedo al abandono.

En estas relaciones funcionales donde los dos miembros de la pareja se perciben como un todo el menor cambio pone en peligro a la pareja y el miembro debilitado se esfuerza en restablecer el equilibrio recurriendo a la violencia si es necesario.

La sociedad prepara a los chicos para desempeñar un rol dominante pero cuando se alejan de las faldas maternas toman conciencia de que son impotentes en el mundo exterior. No pueden mostrar su vulnerabilidad ya que se les han censurado las expresiones de debilidad.

Cuando las mujeres se sienten desbordadas por la presión les queda la posibilidad de llorar y pedir ayuda. Los hombres que se supone que son fuertes y firmes, no suelen tener más recurso que la ira o los celos porque son las únicas emociones que no han aprendido a controlar.

Desde hace unas décadas se han modificado los esquemas tradicionales del hombre en el trabajo y la mujer en casa, y al enfrentarse a las profundas transformaciones algunos hombres se sienten en situación de inseguridad en unas relaciones más igualitarias por temor a perder su masculinidad.

En un mundo que ensalza el individualismo y los resultados hay que dar la talla y si no se consigue hay que dar la impresión de que sí.

Ante las mujeres, qué van asumiendo cada vez más cosas, algunos hombres pueden sentir envidia.

Esta envidia puede verse fortalecida y desembocar en represalias si la compañera se muestra demasiado perfecta o demasiado benevolente.

Algunos aceptan su lado femenino, otros se deprimen y otros reaccionan violentamente.

Su violencia puede interpretarse como un signo de nuestra época donde él yo está debilitado, desestructurado por la falta de referencias educativas o valores morales.

La violencia de pareja no sólo existe en las parejas heterosexuales. Hay estudios que arrojan cifras de violencia en la pareja homosexual similar a la de la pareja heterosexual.

Las palabras, los insultos, los gestos violentos son los mismos en las parejas heterosexuales. El contexto de discriminación y homofobia social se añade a la dificultad que tienen todas las víctimas para salir de esa situación de violencia.

De seguir la tesis feminista que explica la violencia infligida a las mujeres por la dominación masculina podría pensarse que el fenómeno sería una excepción en las parejas de lesbianas. Pero no es así de ninguna manera. existen los mismos retos de poder con independencia del tipo de pareja.

**Algunos perfiles de personalidad particulares**

Hay que tener mucho cuidado cuando se habla de perfiles de personalidad con no estigmatizar a ningún tipo de hombre o mujer. En lugar de establecer una tipología más valdría interesarse por las modalidades de agresiones según las características psicológicas de sus autores.

Es importante no meter en el mismo saco a todos los hombres violentos: algunos son violentos de forma puntual como reacción ante un acontecimiento exterior y otros hacen de la violencia su día a día.

Sin embargo, aunque no pueda compararse un violento ocasional con un gran psicópata que golpea en cuanto se siente frustrado y contrariado, cualquier violencia contra un ser más débil resulta inexcusable.

Es cierto que existen hombres violentos por culpa de una patología psiquiátrica pero en la mayor parte de los casos los individuos violentos son personas normales y no enfermos mentales que no son responsables de sus actos.

Es cierto que determinadas investigaciones realizadas con hombres obligados a someterse a tratamiento aportan cifras importantes de trastornos psiquiátricos pero esos estudios se realizan con hombres que han sido violentos físicamente y cuya agresión ha sido lo suficientemente grave como para llegar ante la justicia.

Para cada perfil psicológico es importante diferenciar la violencia impulsiva, donde al hombre le cuesta controlar sus enfados y sus emociones, de la violencia instrumental, donde las conductas agresivas se ejecutan fríamente con intención de herir.

Por un lado están todas las personalidades narcisistas, entre las cuales algunos son impulsivos ( los psicópatas y los borderline) y otros son instrumentales ( los perversos narcisistas).

Por otro lado se encuentran las personalidades que calificaría de rígidas, con los obsesivos fundamentalmente y los paranoicos.

Otros tipos de personalidad puede recurrir a la violencia de un modo puntual pero la mayor parte de las veces será en caso de debilidad psicológica pasajera y en esos casos esas personas se benefician con mucha rapidez de una psicoterapia individual o en grupo.

Por otra parte, algunos hombres inmaduros se comportan como si su relación de pareja sólo fuera una relación amorosa pasajera y esperan de ella una satisfacción inmediata sin procurar implicarse y resolver los conflictos sin recurrir a la fuerza o la violencia.

Además es preciso tener en cuenta el hecho de que la personalidad de un individuo no está fijada para siempre, experimenta cambios y fases. If ciertos individuos no presentan rasgos de personalidad tan claramente diferenciados como los que vamos a describir sino, más bien, formas mixtas.

1. Las personalidades narcisistas

Mientras que el narcisismo normal constituye la base de nuestra identidad propia inspirando nos nuestros ideales y ambiciones, el narcisismo patológico es un gran proveedor de violencia.

Induce al sujeto a volverse depredador, invadir el territorio psicológico del otro, utilizar sus debilidades o vulnerabilidades para engrandecerse.

Tienen la necesidad de ser admirados, son megalómanos, intolerantes ante las críticas, carecen de empatía, se muestran indiferentes ante los demás y son capaces de explotarlos. se pasan el tiempo criticando a todo el mundo y no admiten ningún reproche.

Utilizan al compañero mientras lees valore y lo desechan cuando deja de serles útil. No buscan amor.

Todo individuo que normalmente sea neurótico puede reaccionar con irá ante una situación y diente pero la autoestima de un individuo narcisista sólo se alimenta de la mirada del otro. Sin el otro no es nada. Busca la fusión, el control para convertir al otro en un espejo que refleje únicamente una buena imagen de sí mismo.

2. Las personalidades antisociales o psicópatas

En las clasificaciones anglosajonas se describe a estos individuos como antisociales, en cambio en Francia sería más habitual decir que son psicópatas. Según Meloy " puede concebirse a los psicópatas como narcisistas agresivos". Son duros, insensibles al dolor y se jactan de aplastar a los demás y ser los más fuertes. En ellos los sentimientos de ternura o cordialidad son signos de debilidad. Les gusta engañar para obtener provecho o placer y no dudan en mentir o hacer trampas y manipular al otro sin ningún escrúpulo. Debido a su persistente y responsabilidad les cuesta asumir un empleo estable o saldar responsabilidades económicas pero puede darse el caso de que triunfen en los negocios manteniéndose siempre en la frontera de la legalidad.

Estos seres impulsivos vive en el momento y la satisfacción inmediata de sus deseos. Procuran obtener lo que quieren inmediatamente pero sobre todo por la fuerza.

A diferencia de los perversos narcisistas su violencia es ante todo impulsiva, relacionada con una y Rita habilidad permanente o una agresividad a flor de piel.

Están dispuestos a pelearse ante la mínima alerta. Lo característico de estos hombres es una falta de respuesta emocional o bien de respuestas emocionales superficiales. permanecen en calma en la situación es más violentas. No sienten culpabilidad ni remordimiento alguno. No aprenden de sus errores pasados. la violencia de los psicópatas puede resultar temible y desembocar en homicidio. Es el miedo lo que retiene a su pareja

3. Los borderline o estados límites

En el plano psicopatológicos son personas que al principio se les ha diagnosticado como neuróticas pero determinados aspectos de su personalidad o de su funcionamiento mental revelan una profunda perturbación de su identidad cercana a la psicosis.

Tienen una sensación casi permanente de vacío interior, irritabilidad y rabia fría fluctuante.

Cualquier experiencia que remita a una insatisfacción o a una carencia despierta en ellos un deseo de destruir al otro y los vínculos que les unen.

Muy sensibles ante las reacciones negativas de su entorno son muy susceptibles y enseguida detectan desprecio y desaprobación en una observación de su compañera y como temen al rechazo tomando la delantera y rechazan antes de ser rechazados. Reaccionan con explosiones de ira desproporcionadas.

Tienen una inmensa demanda afectiva pero si el compañero se acerca demasiado tienen miedo a la dependencia y reaccionan con violencia. Como les cuesta estar solos y temen la intrusión prefieren el grupo de compañeros antes que la relación de pareja.

Presentan una fuerte ambivalencia hacia aquellos de los que dependen: si el otro se distancia un poco o se muestra critico lo minusvalorar brutalmente y acaban rechazando; o bien, a man apasionadamente al otro y lo idealizan.

En este tipo de personalidad es donde vamos a encontrar los ciclos de violencia. Presentan una doble personalidad: pueden ser encantadores durante las fases de seducción y contrición pero resultan inquietantes e incluso terroríficos cuando permiten que estalle su violencia.

A menudo las mujeres violentas presentan una personalidad borderline.

4. los perversos narcisistas

Hay tantas mujeres perversas narcisistas como hombres pero los hombres se aprovechan más del poder vinculado a su sexo, lo que les proporciona una violencia más destructiva.

Los perversos narcisistas tienen un mejor control emocional que las personalidades límites o los psicópatas. También son mucho más manipuladores y están muy adaptados socialmente ya que les gusta el poder y son consumados estrategas. Logran acceder fácilmente a puestos clave. Son falsos. para mantenerse en una situación de omnipotencia deben mentir y manipular de forma permanente. Saben adoptar un discurso políticamente correcto para intrigar mejor, engañar a su entorno y entregarse a la estafa.

En la vida cotidiana estas personas inmaduras, egocéntricas, tienen un comportamiento manipulador de forma instintiva y juegan deliberadamente con las emociones de los demás para obtener algo de ellos, para explotarlos mejor.

Tomarán nota de cualquier error o torpeza como prpcedente de una intención maligna. Para ellos el otro es forzosamente malo.

Su violencia es insidiosa, disimulada, juega con las emociones utilizando ataques verbales con pequeños toques de ironía, sarcasmo y burlas.

Cuentan con una particular inventiva para los insultos y saben tocar el punto débil del otro, ya que identifican sus posibles debilidades de modo intuitivo.

Son insensibles a las emociones y no se dan cuenta de la violencia psicológica que están ejerciendo contra su pareja. No les afecta.

Si la pareja que está sufriendo insiste verá primero aparecer irritación, comentarios mordaces después y finalmente agresividad dirigida contra los objetos.

El rechazo a satisfacer las necesidades afectivas de la pareja no responde en ellos a una simple falta de amor o ternura sino a un absoluto desinterés por el otro.

La violencia de los perversos no es impulsiva en absoluto sino instrumental, se dirige hacia un objetivo preciso. No es cíclica si no permanente y no hay que esperar de ellos ni petición de reconciliación ni excusas.

Son tranquilos y fríos y parece que siempre controlan la situación. Su comportamiento no es consciente y deliberado sino compulsivo: se han visto obligados a actuar así porque el otro lo ha buscado.

Contrariamente a los borderline que pueden deprimirse, los perversos narcisistas evitan constantemente la depresión.

La proyección de sentimientos negativos en el otro posibilita que se descarguen de afectos difíciles de soportar, como la depresión Hola angustia. Esto les permite proteger su interior mente y sentirse más sólidos situando a una distancia considerable lo que hace daño.

Cuando este mecanismo funciona bien se siente en su observados y eso les permite ser una compañía agradable.

De ahí la sorpresa o incluso la negativa de algunos cuando se enteran de las maniobras perversas de ellos, que hasta entonces sólo había mostrado su lado positivo. Los testimonios de las víctimas no parecen creíbles.

En los perversos, la envidia codiciosa es lo que guía la elección de una pareja. Se alimentan de la energía que poseen quienes caen bajo su encanto. La mayor parte de las veces eligen a sus víctimas entre personas llenas de vida, como si intentaran apropiarse un poco de su fuerza.

También pueden escoger a su presa en función de las ventajas materiales que pueda proporcionar. La persona no existe como persona sino como valedora. Posee las cualidades que el perverso trata de apropiarse. Los perversos absorben la energía positiva de los que le rodean, se alimentan de ella y se sienten regenerados por ella. Al mismo tiempo, descargan en ellos su energía negativa.

El éxito de los demás fortalece su propia sensación de fracaso.

Los perversos atribuyen malas intenciones en los demás que sólo son una proyección de su propia malevolencia.

Pueden apasionar sé por una persona, una actividad o una idea pero de un modo muy superficial ya que desconocen los verdaderos sentimientos, en particular, los sentimientos de tristeza o duelo. Las decepciones suscitan en ellos irán or resentimiento. Ello explica el furor destructivo y el deseo de venganza que se apodera de ellos durante la separaciónes.

Su violencia se expresa primero de un modo solapado y disimulado. No se vuelve manifiesta hasta que un acontecimiento exterior debilita su narcisismo. Estos individuos son depredadores cuya peligrosidad radica en primer lugar en su habilidad para destruir la capacidad de pensar del otro. Para afirmar se deben desplegar su destructividad y disfrutar con el sufrimiento del otro. Para ellos la mujer no es una compañera sino una rival que es preciso aplastar ya que no se sienten a la altura.

La dificultad consiste en que sabe hacerse apreciar en la sociedad. Cuesta desenmascarar lo porque no ataca de frente sino que procede mediante alusiones y sobre entendidos.

Durante la separación es los perversos narcisistas se erigen en víctimas abandonadas, lo que les otorga el mejor papel y les permite seducir a otra pareja consoladora. pueden hacer chantaje con el dinero, los niños Hola revelación de cosas íntimas.

Es algo excepcional que los perversos narcisistas lleguen al homicidio pero eso no les impide resultar sumamente destructores y cometer verdaderos asesinatos psíquicos. Cuando acuden a un psicoterapeuta es porque puede resultar de alguna utilidad para su juego y también manipulan al terapeuta.

**5. Las personalidades rígidas:**

**Las personalidades obsesivas**

Son perfeccionistas. Esto resulta muy útil en el ámbito profesional. en lo social son conformistas y respetuosos con las convenciones sociales y las leyes. En lo personal resulta difícil convivir con ellos: dominantes, exigentes, egoístas y avaros.

Estas personas se consideran serias y para ellas los demás son irresponsables e inconsecuentes.

Su violencia se ejerce ante todo por la coacción y el registro del poder. cada vez que haya una relación de autoridad los obsesivos intentarán transformarla en prueba de fuerza. En una discusión sólo admiten su propia visión y no escuchan los argumentos del otro.

Normalmente fríos y poco dados a demostrar los sentimientos, pueden dar mil vueltas a un novio o una venganza y después desatar su furia con una violencia no controlada.

Pueden emplear la violencia física pero hay poco peligro de que lleguen al homicidio. La ira y el odio siempre se mantienen relativamente contenidos ya que temen demasiado los problemas que podría acarrearles su desbordamiento.

**6. Las personalidades paranoicas**

Es una forma de personalidad relativamente frecuente en los hombres violentos y algo menos en las mujeres violentas. Tienen en común su rigidez y temen una excesiva cercanía afectiva con alguien.

Son meticulosos, perfeccionistas, dominantes, que se permiten poco contacto emocional al tiempo que mantienen relaciones fuertes y tiránicas con sus allegados. Poseen una visión muy rígida del rol del hombre y de la mujer. Un paranoico acorralada al otro. Un paranoico jamás reconoce que se ha equivocado porque no desea que se debilite su autoridad.

Son tiranos.

Tiende a atribuir a los demás los defectos que se niega a ver en sí mismo. Sospecha que existen significados ocultos o amenazantes en los comentarios de los demás o a propósito de acontecimientos anodinos.

Tiene una imagen a lavadora de sí mismo al considerarse irreprochable mientras que los demás son malos. Reprimen sus afectos para protegerse de los demás. Alguno se muestran hasta sumisos con quienes les dominan ( un superior jerárquico) pero no tienen piedad con las personas más débiles. No soportan las risas y el buen humor a su alrededor.

Siempre esperan ser explotados y engañados. Están convencidos de que su pareja les oculta cosas.

Los celos exacerba 2 no serán únicamente en los hombres paranoicos, también en las personalidades límites y los psicópatas. Pero en los paranoicos los celos pueden conducir al homicidio.

La pertenencia a una comunidad integrista religiosa permite que el paranoico ejerza sin limite su intolerancia y que sea cada vez más exigente con respecto a su mujer, maltratando la si no comparte sus convicciones.

Los individuos Paranoicos son con gran diferencia los más inquietantes. Toda la actitud que sienten como una ofensa puede desencadenar en ellos un rencor inflexible y destructor. Su ira y sus celos pueden conducir al homicidio de la mujer que intente escapar pero también al de los niños seguido de un suicidio en ocasiones.

**4. Salir del dominio**

Una persona bajo dominio deja de ser dueña de sus pensamientos, se encuentra invadida por el psiquismo de su pareja y deja de tener un espacio mental propio. Está como paralizada y no puede realizar espontáneamente ningún cambio desde el interior. Es preciso una ayuda exterior para poner fin al dominio y para eso sirve el trabajo psicoterapéutico.

Da igual el método escogido, la psicoterapia deberá permitir a la víctima liberarse de esa relación alienante para recuperar su existencia propia.

Las palabras del agresor se han interiorizado y continúan oponiéndose al trabajo de liberación.

Una psicoterapia de una persona que es o ha sido víctima de violencia en su pareja no es fácil y suele estar halo nada de rupturas. Hay que respetar su ritmo. Entre el inicio del tratamiento y el final del maltrato pueden ser necesarios meses e incluso años. Hay que dar tiempo a esas personas para que cambien su patrón de lectura y para que lo que antes les parecía normal se vuelva inadmisible.

Durante un tratamiento se presentan numerosos retrocesos y debe evitarse en gran medida juzgar la situación con los parámetros propios.

1. Detectar la violencia

La primera etapa consiste en lograr que admitan qué se trata de violencia. Para permitir a una persona liberarse del dominio es preciso primero conseguir que comprenda que le han tendido una trampa. Se analizarán con ella los procedimientos de violencia indirecta que se han utilizado en su contra. No es fácil ya que el discurso argumentado del agresor suele ocultarlos.

A las víctimas que han perdido sus límites les cuesta reconocer que lo que han sufrido es malévolo o humillante.

2. Nombrar la violencia

Con demasiada frecuencia los terapeutas se atrinchera en detrás de una neutralidad que parece indiferencia y que roza la no asistencia a la persona en peligro. Desconfían del dramatismo histérico de las mujeres y temen la manipulación.

El terapeuta debe tomar partido y decir claramente que esas maniobras son anormales.

3. Liberar de la culpabilidad

Esta etapa consiste en lograr formular que el comportamiento de su agresor no es aceptable y trasladar al agresor la responsabilidad de sus actos.

Es preciso explicar a la persona que si no reaccionaba era porque se encontraba bajo una influencia. Hay que hacerle entender que el estado de impotencia en el que se encuentra no es patológico sino resultado de un proceso cuyos engranajes pueden comprenderse.

4. Reforzar el narcisismo

Tras la separación, las víctimas, al tomar conciencia de que han sufrido abusos y manipulación, suelen presentar un estado ansioso depresivo vinculado a la pérdida de sus ilusiones.

Las víctimas se preguntan: " como no reconoce lo que ha ocurrido y continúa diciendo que todo es porque soy mala, ¡ siempre me quedará la duda sobre la realidad de lo sucedido!".

Hay que trabajar con ellas su autoestima y su capacidad de autonomía para que puedan salir de la inhibición y recuperar todos los recursos personales. Es como si volvieran a apropiarse de su cuerpo.

5. Aprender a establecer límites

Deberá enseñarse a la persona a establecer límites, a rechazar una situación que no le conviene para salir de la confusión y proteger su intimidad de intrusiones exteriores.

Cuando la persona ha señalado los límites con firmeza el compañero siente que no puede ir más lejos, pero habrá que permanecer alerta ya que volverá a intentar infringirlos.

El terapeuta puede percibir ese cambio en las mujeres. Cuando han aprendido a establecer los límites y lo aplican son capaces de encolerizar sé si hay un comportamiento aberrante dirigido a ellos. Su cólera no es la expresión de un pánico sino de firmeza. Es lo que les permitirá defenderse.

Decir "no quiero" permite recuperar el poder. Es importante ser dueño de la propia elección.

6. Recuperar la capacidad crítica

Al analizar los comportamientos de su compañero violento la mujer descubre que están ahí para ocultar las debilidades de él. Al recuperar una capacidad crítica la mujer restablece la simetría. El dominio cesa cuando la víctima se da cuenta de que si ella no cede el otro no tiene ningún poder.

7. Analizar la historia individual

Cuando la mujer ha tomado conciencia de la realidad del maltrato y empieza a establecer límites es posible abordar con ella los puntos de su biografía que la han hecho vulnerable.

También se podrá ver en qué aspectos se ha mostrado complaciente. Analizar con ella la fascinación que ejerce ser víctima, lo que algunos psicólogos traducen por el "gozo de ser víctima".

8. Luchar contra la dependencia

El dominio ha instaurado una relación de dependencia y hay que tener en cuenta el estado del "mono".

9. La psicoterapia de pareja

La psicoterapia de pareja no es en absoluto adecuada para los casos de violencia conyugal ya que parte del principio según el cual cada uno de los miembros de la pareja es corresponsable de los problemas de la pareja. Esto permite al hombre encontrar justificaciones para su violencia y se corre el riesgo de intensificar la culpabilidad de la mujer.

Si la mujer quiere mantener la pareja a toda costa pero el hombre se muestra reticente a reconocer sus actos, la terapia de pareja sólo podrá considerarse mucho más tarde cuando los dos cónyuges hallan recorrido una parte suficiente del camino: ella para negarse a tolerar lo intolerable y el para encontrar otras salidas a su ira.

10. El perdón

Es posible perdonar cuando el agresor reconoce sus actos y expresa arrepentimiento por ello. En una relación igualitaria quién causa un perjuicio al otro reconoce su error, asume la responsabilidad del hecho y puede disculparse.

En el caso de las agresiones perversas, esto no existe ya que el agresor jamás reconoce sus errores.

¿ deben someterse a tratamiento los hombres violentos?

Es excepcional que un hombre acuda a la consulta espontáneamente para encontrar una salida a su propia violencia. Cuando lo hacen suelen estar presionados por su compañera que amenaza con marcharse.

La mayoría presentan una negación total de su violencia y no experimentan ninguna necesidad de tratamiento.

Tras la partida de la mujer y los hijos el hombre suele erigirse en víctima y pretende que le comparezcan.

Los hombres violentos son hombres que no hablan. Sólo se expresan abiertamente con la ira. hay que ayudarles a recuperar las emociones perdidas y enseñarles a comunicarse de un modo que no se ha recurrir a la violencia.

Cómo existen varios perfiles de hombres violentos, en función de los perfiles los tratamientos serán distintos y arroja eran distintos resultados.

Los hombres violentos de modo impulsivo y puntual, cuya patología no está demasiado marcada, tal vez acaben reconociendo su violencia a condición de aceptar un tratamiento psicoterapéutico regular.

Con los psicópatas la represión jurídica y la obligatoriedad del tratamiento no hacen más que intensificar sus tendencias agresivas.

El trabajo terapéutico con los perversos narcisistas es difícil o imposible, ya que no reconocen los hechos y no se ponen en tela de juicio. Si aceptan un tratamiento psicoterapéutico es de manera muy estratégica y utilitaria.

Los hombres que presentan un carácter paranoico son muy resistentes a cualquier forma de tratamiento. Desconfiar han del especialista y seguirán en sus trece.

La dificultad radica en que estos programas sólo se ocupan de la violencia física. No hay nada previsto para los hombres más inteligentes y más perversos que destruirán a su compañera sin dejar huellas.

A las mujeres que son víctimas de violencia se les reprocha no reaccionar, ser demasiado sumisas, pero lo único que hacen es desarrollar estrategias de adaptación para limitar la violencia del compañero y preservar la pareja y la familia.

Si tardan tanto en marcharse es porque no es tan sencillo salir del dominio. Supone una larga toma de conciencia que requiere apoyo para detectar las trampas.

Cuanto más autonomía tenga una mujer menos poder tendrá sobre ella su compañero.

Mientras se encuentran bajo dominio las víctimas tienen la sensación de que no hay solución. Cuando se dé se enganchan les sorprende ver que el hombre que la sagre día y las atemoriza va era en realidad débil.

Para marcharse es preciso reconocer la incapacidad para cambiar al otro y decidir ocuparse por fin de uno mismo.

Hay que tener presente el riesgo que corre una mujer al abandonar su domicilio. La mayor parte de los homicidios de mujeres cometidos por el cónyuge se producen cuando se han marchado o están a punto de hacerlo

Ante este peligro las asociaciones han difundido unas fichas prácticas muy útiles para las mujeres que desean marcharse en un contexto de violencia.

**NI CONTIGO NI SIN TI**

**Isabelle Nazare-Aga**

**2001**

**1. Cómo reconocer a un manipulador**

Ser manipulador no es una táctica sino un estado mental. Es un tipo muy concreto de carácter, una sí que de personalidad narcisista. Como todos los seres humanos tienen sus cualidades. Precisamente a esto obedecen las dificultades a la hora de descubrir su personalidad de forma rápida y clara.

para saber si nos enfrentamos a un manipulador deberíamos poder seleccionar en la siguiente lista como mínimo 10 de estos rasgos. Por debajo de esta cifra estaríamos hablando de actitudes aisladas, ciertamente nefastas para una relación enriquecedora pero no se podría hablar con propiedad de manipulador o manipuladora:

1. Hace sentir culpables a la gente que lo rodea invocando lazos de sangre, amistad, amor, etc..

2. Hace creer a los demás que deben perfeccionarse, nunca cambiar de opinión, contestar a sus peticiones y requerimientos inmediatamente...

3. Suelen utilizar los principios morales de los demás para satisfacer sus necesidades

4. Pone en tela de juicio las cualidades y la personalidad de las demás personas: crítica y desprecia.

5. Suele ser celoso

6. Nos miente para halagarnos, nos hace regalos sin que venga a cuento.

7. Interpreta el papel de víctima para que le comparezcan

8. Elude sus responsabilidades y las deja en manos de otros

9. Nunca comunica claramente sus exigencias, sus sentimientos U opiniones.

10. A menudo elaborar respuestas poco claras

11. Cambia de tema durante una conversación de manera imprevista

12. Suele evitar las entrevistas y las reuniones

13. Transmite sus mensajes a través de otros o mediante intermediarios

14. Siempre invoca alguna razón lógica para enmascarar sus peticiones

15. Predica en falso para poder conocer la verdad. De forma e interpreta a su conveniencia.

16. No soporta las críticas y niega a las evidencias

17. Amenaza de manera velada pero ejerce el chantaje a pecho descubierto.

18. Siembra la discordia y genera la sospecha, divide para vencer y puede provocar la ruptura de una pareja.

19. Cambia sus opiniones, sus comportamientos, sus sentimientos según las personas y las situaciones.

20. Miente

21. Apuesta por la ignorancia de los demás y da a entender que está en un nivel superior

22. Es egocéntrico

23. Su discurso parece lógico o coherente cuando en realidad sus actitudes o su modo de vida responden a esquemas totalmente opuestos.

24. Recurre con frecuencia a última hora para pedir, ordenar U obligar a hacer algo a alguien.

25. Nunca tiene en cuenta los derechos, necesidades o deseos de los demás.

26. Ignora las peticiones de otras personas aunque alegue que está en ello

27. Produce estados de malestar o un sentimiento de falta de libertad

28. Nos obliga a hacer cosas que probablemente no haríamos por nuestra propia voluntad

29. Alcanza sus propios objetivos siempre a costa de otras personas.

30. Suele ser objeto de controversia para quienes le conocen incluso cuando no está presente

La mayoría de los manipuladores son conscientes del poder y de la influencia que ejercen sobre el otro pero no todos parecen ser conscientes de las consecuencias con frecuencia desastrosas que producen sobre la psique de las personas que les rodean.

Sus discusiones, sus mentiras, sus cambios bruscos de actitudes y de opiniones no parecen tener para su fuero interno consecuencias nefastas.

Por otra parte, los manipuladores perversos parece muy conscientes de sus actos y de las consecuencias que estos actos producen en su entorno.

**Cuando el narcisismo se alía con la perversidad**

La perversidad se define como el carácter o la acción perversa con aspectos comunes con el sadismo moral y la depravación.

Tenemos que distinguir concretamente el manipulador clásico ( perverso narcisista) del "perverso de carácter".

El perverso de caracter es conflictivo y poco aceptado por su entorno. La realidad del otro, del manipulador clásico o perverso narcisista, se basa en la estrategia para no ser objeto de aversión directa por parte de los demás.

El manipulador actúa más discretamente que el perverso de carácter y no hace sonar tantas alarmas en su entorno.

El perverso de carácter es más intransigente. El manipulador sabe esperar a que llegue su hora y procura presentarse a los demás como víctima para suscitar su compasión.

El perverso de carácter es un tipo visceral. Sus reacciones de frustración son violentas y exageradas. Aunque el critique a todo el mundo no admite que nadie cuestione su proceder.

Se ríe abiertamente de las emociones de los demás y muestra satisfacción cuando asiste a la humillación de su víctima.

El regocijo que produce la dominación es característico de los sentimientos perversos. El perverso de carácter emplea todas las formas de manipulación pero lo hace de manera especialmente intensa y ostentosa en presencia de sus víctimas.

Existe el caso de la pareja perversa en la que ambos participan a un juego de equilibrio sadomasoquista donde impera una actividad sexual perversa. Esta guerra cotidiana estimula a ambos contrincantes y la meta de cada uno de ellos consiste ahora en demostrar que puede salir victorioso de la batalla.

El asunto que nos concierne no se centra en estas parejas perversa sino en los procesos y las consecuencias sobre la personalidad y el comportamiento de un único miembro de esa pareja que es un manipulador o manipulador perverso.

2. **Nuevecito y reluciente**

Es normal que todos prefieran most mostrar nuestros mejores perfiles cuando alguien nos atrae. No es lo mismo que perfiles "distintos". Esto nos permitirá entender la diferencia entre seducción activa y sana, y la maniobra manipuladora.

Esforzarse por mostrar perfiles distintos de uno mismo al objeto de seducir para después cambiar radicalmente de actitudes y de comportamientos en cuanto todo esté atado y bien atado, sugiere sin duda manipulación.

Es perfectamente normal el preferir estar delgada, bien vestida, con las uñas limpias y bien peinados... presentar nuestras mejores bazas cuando deseamos gustar forma parte del juego y es natural.

Por el contrario, el manipulador seduce por los medios que no forman parte de su propio registro. Simula la galantería y la atención con el objeto de su seducción cuando en realidad su intención no es el respeto del otro.

El manipulador seduce engañando al otro respecto de su verdadera naturaleza. Su meta no es amar al otro y dar sino preparar al otro una trampa mediante gestos, atenciones, palabras y accesorios atractivos que le permitan prever una continuación muy agradable e ideal. Una vez que el manipulador haya logrado ejercer su dominio sobre el otro y el otro esté completamente subyugado, embrujado, estas actitudes desaparecen como por arte de magia.

Esos momentos maravillosos sólo reaparecen en presencia de público y solo si ofrecen algún interés al manipulador.

La seducción basada en la mentira y en el engaño es una forma de manipulación.

Por ser el manipulador un narcisista, su comportamiento se articula en torno a las demostraciones en público, arranques de humor y actos o conductas pícaras.

Las manipuladoras son muy pacientes. Seducen a muchos hombres con su buen humor y su tolerancia. Son capaces de ofrecer el espejismo de que el hombre con ellas podrá preservar eternamente su libertad y su independencia.

La relación con un manipulador no es idílica al principio. Tienen la sensación de que hay algo que no funciona pero dejan en un segundo plano su intuición para intentar entrar en razones.

La fase de seducción puede durar varios años hasta que se produce algún hecho especial que define un compromiso más concreto ( matrimonio, hijos, vivienda...)

Esta fase de seducción no permite todavía distinguir con lucidez el tipo de personalidad patológica de la persona que acaba de entrar en nuestra vida. Las personas víctimas de manipulación viven en una especie de limbo.

¿ qué hacer?

Cuando experimentamos un sentimiento profundo en el sentido de que algo falla en la otra persona o en nuestra relación con ella deberemos esperar, observar, discernir, elegir... a pesar de las presiones Exteriores y de las contingencias materiales.

Si no vemos que se produzca cambio alguno en la situación tendremos que saber cortar por lo sano.

**3. Cuando uno se compromete debe seguir hasta el final**

Llega el día en que los presentimientos acaban haciéndose realidad. Todos los testimonios de hombres y mujeres víctimas de un manipulador o manipuladora demuestran que las actitudes del príncipe azul o princesa prometidos cambian radicalmente cuando cierto acontecimiento compromete a los protagonistas de la pareja ( embarazo, matrimonio, convivencia o adquisición de una vivienda por ambos..)

Para un manipulador o una manipuladora el matrimonio es sólo una señal: la que marca el final del proceso de seducción y el comienzo de la segunda parte de la fase de dominación.

Un manipulador sabe interpretar el papel de víctima: víctima de la mala suerte, de sus anteriores parejas, de las enfermedades, de la pérdida de un ser querido o víctima de otras muchas contingencias. Nos pide que tengamos paciencia.

El manipulador nunca confiesa, niega a las evidencias, rehuye el debate, desvirtúa la esencia de una situación vivida de manera diferente por su interlocutor.

¿ qué hacer?

La posibilidad de establecer un diálogo de verdad con un mentiroso o mentirosa es una forma de autoengaño. Deberemos confiar en lo que vean nuestros ojos y darle importancia a esos extraños acontecimientos que tanto sufrimiento nos causan... aprendamos a detectar las contradicciones existentes entre lo que predican y lo que hacen.

4. **La vida de pareja o el principio del aislamiento**

Para ejercer mejor su poder el cónyuge de manipulador intentará por medio de maniobras sutiles y progresivas eliminar de su entorno cualquier persona que pudiera representar un peligro para él. No nos lo prohíbe abiertamente sino que utilizará otras estrategias.

Todos los manipuladores odian a los pocos ha llegado se comprenden inmediatamente quien nos está acompañando. Su odio se multiplica hacia cualquiera que osara ayudarnos a abrir los ojos una vez que ha empezado la fase de dominación.

¿ como maniobra un manipulador para alejar a los demás de nosotros o viceversa?

Suele mostrarse desagradable con ellos:

- los crítica

- les lleva la contraria con sorna

- los deja en evidencia

- da la callada por respuesta

- simula que no le interesa conversación alguna

- expresa su impaciencia

- los rehuye

- nos obliga a irnos de sus casas antes de lo previsto

- se retrasa sistemáticamente a la hora acordada para la cena.

Por el contrario puede mostrarse sonriente y encantador en cuanto el público le da la ocasión de lucirse. Después en la intimidad cae la máscara y arrecian las críticas de forma indiscriminada.

El manipulador nos elige como compañero y, pese a ello, es capaz de transmitir una imagen lamentable de nosotros a su entorno social.

Esto contribuye por un lado a alejar a los demás de nosotros y por otro a infravalorarnos indirectamente.

Al principio el manipulador despliega una capacidad de seducción ilimitada con los miembros de nuestra familia. Extrema las muestras de cortesía, de encanto y de generosidad. Con tantas cualidades, ¿ cómo podría nuestra familia creer que él es quien miente cuando lees pongamos después la realidad con pelos y señales?

Este partidismo a favor del cónyuge manipulador nos impedirá aveces hacerles confidencias.

Una manipuladora no pide a su pareja que se mantenga al margen del mercado laboral, en cambio la retendrá en casa durante todos los fines de semana so pretexto de tareas de bricolaje.

Se trata de un verdadero sistema que exige que todo el tiempo libre de uno de los dos debe dedicarse al otro.

Pasada la fase de seducción rica en cumplidos ahora infravalorar a todo lo que antes parecían ser nuestras cualidades. Nos menospreciará a diario, sistemáticamente. nuestra autoestima disminuirá a una velocidad vertiginosa.

El cónyuge manipulador de estas mujeres dependiente se atribuye el derecho a verificar todos sus gastos

El celoso aspira a una fusión total. Ignora por regla general que este sentimiento posesivo es básicamente egocéntrico y que tiende a la destrucción del otro.

¿ qué hacer?

No hay que apartarse de los amigos que nos han demostrado siempre que nos quieren.

Si a nuestros amigos oa nuestra familia les cuesta creer lo que les estamos desvelando no hay que rendirse a las primeras de cambio, conviene insistir y darles ejemplos concretos.

Hay que ver a los amigos oa la familia regularmente sin la presencia de nuestra pareja.

Si ha habido distanciamiento de los amigos conviene recuperar los contactos.

Si no existiesen Relaciones Exteriores fuera de la pareja habrá que crearlas, por ejemplo, apuntando se a unos cursillos, una asociación, un deporte o al desarrollo de nuestro talento artístico.

Si nuestro empleo nos agrada conviene conservarlo. Conviene mantener al menos un empleo a tiempo parcial si hay niños pequeños.

**5. El sexo**

La mujer manipuladora utiliza el acto sexual como un juego de poder. La abstinencia es su arma. Es el punto de partida de un rechazo que puede durar tiempo.

Al contrario que la manipuladora que propicia la abstinencia sexual de la pareja, la actitud del manipulador masculino es muy distinta.

La práctica totalidad de las mujeres afectadas afirmaron que sus compañeros o esposos se precia van de ser buenos amantes. Ellas confesaron todas que nada quedaba más lejos de la realidad. El egoísmo del placer masculino reaparece sistemáticamente en sus testimonios.

Conviene tener muy presente que la sexualidad es un descubrimiento mutuo del placer sensual e íntimo. Las palabras claves serían "consentimiento" y "placer".

**6. Sonrisas en público e insultos en privado**

Conviene que apuntemos todas las frases y conductas que evidencian menosprecio sin desvelar a la pareja manipuladora lo que estamos apuntando, porque así podremos comprobar que no estamos soñando y porque estos apuntes podrían ser nos de utilidad en caso de necesidad.

Los niños si son testigos acabarán odiando al que no se defiende frente a la humillación. Los niños necesitan admirar y respetar a sus progenitores.

en la naturaleza del manipulador está el menoscabo del otro para poder obtener una ilusión de superioridad. Ir a alternando la crítica más directa con la ironía, la burla infantil con la indiferencia y la comparación con los reproches referentes a nuestros gustos y elecciones. Todo ello se presentará sazonado por algunos cumplidos, halagos y palabras de amor.

Un sujeto manipulador no soporta que nuestro nivel intelectual o situación social superen los suyos. Un simple ataque a nuestros gustos, el perverso de carácter intenta destruir el sujeto activo que es  su compañero.

**Conclusión**

A menos que seamos conscientes de la existencia de estas personalidades narcisistas patológicas como la de los manipuladores y los perversos, es muy difícil distinguir el peligro a tiempo. La manipulación mental degenera en inmovilismo.

Nadie podrá jamás liberarse de un control manipulador sin abandonar la idea de que tiene que gustar y ser querido por todos. Mientras queramos dar una imagen casi perfecta de nosotros mismos en cualquier circunstancia seguiremos siendo vulnerables ante la manipulación.. El día en que dejemos de conceder importancia a las opiniones que estas personas destructivas tienen de nosotros ya no seremos manipulables en el plano afectivo.

Tampoco nadie logrará manipular nos el día en que dejemos de obedecer ciegamente a determinados esquemas mentales tales como el principio de compromiso ( hay que llegar hasta el final), el deber de mostrarse amable y conciliador en todo momento, la idea de que mi pareja cambiará gracias a mi amor, etc...

El carácter casi permanente de los procesos de destrucción de la autoestima de la pareja pone de manifiesto la anormalidad de esta presunta relación amorosa.

En este tipo de relaciones en las que permitimos que el otro detente un poder absoluto hasta el extremo de decidir el sentido de nuestra existencia, tanto más hueco y vacío queda el otro de su vitalidad cuanto más dure la relación.

Además el carácter confuso y destructivo de esta experiencia deja huellas en nuestra memoria afectiva.

el mejor antídoto contra los manipuladores es la autoestima pero conviene estar convencidos de nuestra propia autoestima antes de atrevernos a pronunciar la frase "nunca más".